

OSJ:n vuoden teemasta, aivoterveystestä, on kirjoitettu kaikissa tämän vuoden Senioriopettaja-lehdissä. Sarjan päätteeksi kolme alueellista senioriopettajayhdistystä kertoo, minkälaista toimintaa teemavuoden ympärille on yhdistyksissä rakennettu.

Aivoterveys Jyvässeudun senioriopettajien arjessa

Teksti: Markku Suortamo

Kuva: Seppo Heinonen

OPETUSALAN SENIORIJÄRJESTÖN vuoden teemat on yhdistyksessämme koettu erittäin onnistuneiksi. Teema antaa ryhtiä vuoden tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen.

Vuoden 2023 teemaa Aivoterveys toteutimme heti tammikuun alussa järjestetyssä Padel-pelin esittely- ja pelaamistilaisuudessa. Ryhmä oli täynnä ja monia uusia jäseniä oli paikalla. Pelaamisen lisäksi osallistujat nauttivat yhteisen lounaan. Tutustumista ja yhteisöllisyyttä.

Tammikuun lopussa kokoontuimme kuukausittaiseen tapaamiseemme Jyväskylän NNKY:n tiloissa teemalla Pidä aivoistasi huolta. Paikalla oli yli 50 yhdistyksen jäsentä.

Tilaisuuden aluksi OSJ:n hallituksen jäsen **Seppo Heinonen** valotti lyhyesti valtakunnallista teemaa, joka voidaan kiteyttää: Jos haluat olla huomenna edelleen hyvässä kunnossa, on sinun oltava aktiivinen jo tänään.

Muistiasiantuntija **Ulla Halonen (YTT)** alusti teemasta. Hän korosti arjen perusasioita: aktivoi aivoja-



Padel-pelin esittelyn jälkeen ruvettiin pelaamaan. Vauhdikkaaksi todettiin.

si, iloitse yhdessäolosta, syö terveellisesti, nuku riittävästi ja liiku mahdollisuuksiesi mukaan.

JOKAINEN VOI siis omilla valinnoillaan pitää huolta kehostaan ja aivoistaan sekä niiden terveydestä.

Kahvinjuonnin ohessa päästiin vaihtamaan kuulumisia ja taisipa tulla joitakin uusiakin tuttavuuksia. Tilaisuudesta uutisoitiin sanomalehti Keski-suomalaisen Meidän juttu -palstalla.

Aivoterveysten ylläpitämisen yksi keskeisiä ajatuksia on sosiaalinen vuorovaikutus, ihmisten tapaaminen. Kaikki yhdistyksemme järjestämät tapahtumat tukevat tältä osin aivojen hyvinvointia.

Sosiaalisia suhteita vankistimme vuosikokouksella ja Teatteri Eurooppa 4:n Tänään huipulla -näytelmällä. Yli 50 jäsentä oli tässäkin mukana.

Sähköautoilu, edunvalvonnasta huolehtiminen, linturetki, Vappujatsit, Suvivirsibileet sekä uusien jäsenten tutustumistilaisuus ja Illu-bandin 40-vuotis-keikka. Näillä tapahtumilla pyrimme tarjoamaan mah-

dollisuutta osallistua, olla liikkeellä. Yhdessäolosta saamme virkeyttä ja voimaa.

SYKSYN OHJELMISTOKIN pyritään pitämään monipuolisena niin, että jokaiselle löytyisi mieleistä tapahtumaa: Vanhaan hautausmaahan tutustuminen, Terve askel -luento, Aalto 2 -museo, Liikenneturvan tietoisuus, uusien jäsenten tutustumistilaisuus, Evita -musikaali, **Liisa Räsänen** Rakulintu -elokuva **Ritva Sofia Linnun** taiteesta, kimpukurssi, valokuva-taiteilija **Elina Brotherus**, tule tutuksi vieruskaverin kanssa, pikkujoululounas.

Kaikilla näillä toteutetaan professori **Taina Rantasen** toivetta saada ihminen ulos asunnostaan. Kun lähdet liikkeelle, kohtaat luonnon ja ihmisiä. Saat virikkeitä ja vuorovaikutusta. Aivosi joutuvat toimimaan – pidät huolta aivoistasi. Ja itsestäsi.

Vuoden 2024 ensimmäisessä kuukausitapaamisessa perehdymme tekoälyyn, sen mahdollisuuksiin ja uhkiin! Katsomme toiveikkaasti tulevaan.

Aivoterveyttä edistävä lounas

Teksti: Pirkko Jormalainen

Kuva: Hannele Siekkinen

HAAPAVEDEN SEUDUN senioriopettajien loppuhuipennuksena Pidä huolta aivoistasi -teemavuodelle järjestettiin yhteinen lounas 11.10. JEDUn Haapaveden opetusravintola Opinpuussa yhteistyössä senioriopettajien **Sirkku Junnonahon** ja **Maija Laitilan** sekä oppilaitoksen lehtorin **Sisko Juolan** ja hänen oppilaidensa kanssa.

Menu valittiin professori **Miia Kivipellon** Aivoterveys-kirjan resepteistä. Alkuruokana nautittiin merelliset voileivät ja salaatit. Pääruokana tarjottiin mantelikalaa, vihreitä papuja ja ohrattoa sekä kana-kasvispelti ajvar-kastikkeen kera. Jälkiruokana herkuteltiin professorin suklaakakulla ja marjapavlovalla kahvin ja teen kanssa.

Osallistujia oli lähes puolet jäsenkunnasta. Aivoterveyttä edistää myös iloinen yhdessä syöminen ja poriseminen.

Pirkko Jormalainen ojensi
Aivoterveys-kirjan
JEDUn lehtori Sisko Juolalle.



Koskaan ei ole myöhäistä aloittaa uusi harrastus

Teksti: Kirsi Häkkinen

LIIKUNTAA, LAUTAPELEJÄ ja lukemista pidetään tutkitusti muistia edistävinä harrastuksina. Mikkelin seudun senioriopettajat hoitavat aivoterveystään shakinpeluussa, kirjallisuuspiirissä sekä yhteisöllisissä vesijumpparyhmissä. Näistä harrastusryhmistä löytyy myös tärkeitä ihmiskontakteja.

Shakinpeluu tekee hyvää aivoille, ja shakkia pelataan nyt enemmän kuin koskaan, kerrotaan Suomen Shakkiliitosta. Peli on noussut hitiksi kouluissa osin tietotekniikan ansiosta. Nettishakissa voi haastaa koneen, vastapelaajaakaan ei tarvita. Joissain kouluissa järjestetään jopa shakkivälitunteja ja -turnauksia.

MOS on trendien tasalla. Mikkelissä jäsenet ovat voineet pelata shakkia yhdistyksen ryhmässä tästä syksystä alkaen, ei vain verkossa vaan livenä laudan ääressä sosiaalisessa kontaktissa vastapelaajan kanssa.

MOSin shakkikerhoon voi tulla myös kokeilemaan ja opettelemaan pelin saloja, aiempaa kokemusta ei tarvita. Kokeneemmille löytyy tarvittaessa vastusta kerhon vetäjistä, **Osmo Ukkosesta** ja **Tuija Särkkä-Wirthistä**.

Tuija on pelannut 13-vuotiaasta.

– Shakki on älyllinen haaste ja aivot rakastavat haasteita. Se on strateginen peli, ongelmanratkaisua parhaimmillaan. Parasta on, että sitä voi pelata kaikkialla ja kenen kanssa vain ilman kielimuureja.



Vesijumpattu on jo vuosia. Vetäjät ja jumppaajat voivat vaihtua, mutta lajin suosio säilyy MOSin jäsenillä. Kuva on vuodelta 2019.

ITSE LUKEMISEN jälkeen seuraavaksi parasta on kirjoista keskusteleminen, sanotaan. Kirjallisuuspiiri kerran kuussa löytyy MOSin kalenterista. Yhteisestä kirjasta keskustellaan tai omia valintoja esitellään – saman kirjan voi lukea monella tavalla!

Terveellinen, liikunnallinen ja sosiaalinen elämä on paras lääke muistisairauksia vastaan. MOS pyrkii järjestämään jäsenilleen monipuolista, aivoja ja kehoa virkistävää, sosiaalista toimintaa. Toiveita kuunnellaan ja pyritään toteuttamaan.

Vesijumpparyhmät ovat perimätiedon mukaan pyöriineet jo parikymmentä vuotta, teatterikäynti isolalla porukalla on perinne, ohjatut luontoretket, askarteluillat, pikkujoulut ja lounaat tasakympejä täyttävälle kuuluvat vuosisuunnitelmaan.

Tarjontaa on ja lisää suunnitellaan. Kevätkaudelle on ajateltu uutuudeksi joogaryhmää. Mitä muuta, se nähdään. Yhdistys yhdistää ihmisiä, tulkaa ihmeessä mukaan!



Shakki on aivoille hyödyllinen hitti. Osmo Ukkonen ja Tuija Särkkä-Wirth opastavat Mikkelissä vanhan sotapelin saloihin aloittelijoita ja haastavat konkareita. Kuva: Kirsi Häkkinen